

# 胃部手術後，注意飲食！

台北市立婦幼醫院 / 任宜蓀

**胃**部手術是醫治消化性潰瘍不得已的作法，在手術後常因一些不舒服的症狀，而導致飲食或營養上的問題，因此謹提供一些飲食上應注意之事項，希望對做過胃部手術的病人會有一些幫助。

## 變換進食姿勢

首先我們應了解到底那些人需要做胃部手術呢？一般說來，有些過度肥胖者，藉由飲食限制及運動皆無法成功地降低體重，且因肥胖引起生理上或活動上的問題，這類病例藉由外科手術的方式來作治療的很多。

另外還有些胃部腫瘤、胃癌、胃潰瘍或十二指腸潰瘍等病況，醫生可能會依個人狀況，來幫病人施行胃部的手術。

一般做胃部手術後，飲

食必須採取由少增多之漸進方式，手術後24~48小時禁食以防止嘔吐，且必須藉由靜脈注射補助水分、少量電解質和醣類，等排氣後視情況穩定，先試喝少量的水，無不適後，開始進食清流質的液體2~3天，再慢慢進食稀薄的半流質食物，如鹹肉粥、麥片羹……等食物，最後逐漸進展至質地較軟的固體食物。

手術後的病人若以直坐的方式進餐，容易使食物迅速地進入胃中造成嘔吐感，故進餐時須細嚼慢嚥，並採斜躺方式，可延緩食物進入胃中的時間，有助症狀的減輕。

且因病人手術後胃容量減少，吃少量食物即有飽食感，故應以少量多餐的方式為進食原則，並攝取低渣、體積小、易消化的食物型態

，且要避免液體、固體混合進食。

此外，有些接受胃部全部切除的患者，常在進食後，因醣類快速被消化吸收，進入十二指腸，又迅速進入血液，使血糖快速的增加，以致胰島素產生過量，造成低血糖，這種情形常在餐後1、2小時發生。其飲食應避免濃縮性的甜食，以少量多餐的方式供應，可使血糖不致快速上升，並隨身攜帶1、2塊糖，以備發生低血糖症時應急之用。

## 均衡攝食 少量多餐

胃部手術患者常發生的營養問題，特別是體重過度減輕、貧血等症狀。

體重的減輕是由於手術時組織及血液的損失、病情影響使食物攝取量減少及手術後消化吸收功能降低所引

起的。而體重過輕，必須配合患者的需要，供應足夠均衡的營養，以少量多餐方式補充，使其體重繼續保持在理想標準內。

貧血的產生可能有兩種原因：腸胃潰瘍流血引起鐵質的損失及胃容積減少，使胃酸分泌減少及胃酸與食物混合消化時間減短，降低鐵質的吸收，而容易造成缺鐵性貧血。當胃液分泌減少，依賴胃液的存在才能吸收的維生素B<sub>12</sub>，其吸收也會因而減少，容易造成巨大紅血

球貧血。

對於缺鐵性貧血，飲食方面可多補充含鐵豐富的食物，例如：肝臟、內臟、肉類、家禽、豆類、全穀類、深綠色蔬菜、葡萄乾等，並且在進食後應躺下，減緩胃排空，拉長食物通過十二指腸的時間，使胃分泌較多胃酸，以利鐵質吸收。而巨大紅血球貧血，可以注射維生素B<sub>12</sub>來作治療，飲食補充則無太大效果。

### 改善「傾食症候群」

另外，若因胃切除後，導致每次進食10~15分鐘後有上腹滿脹、虛弱、脈搏加速、面色蒼白、噁心等「傾食症候群」現象時，其飲食建議如下：

(一)醣類的攝取量應減至最低，並嚴格限制含單醣、雙醣製品及飲料，例如汽水、果汁、蛋糕、糖菓等含醣食物，以防止糖分因快速吸收，造成高張性腸部滲透壓，而引起腹瀉，可選擇全穀類或澱粉類食物，並且平均分配於每餐中。

(二)食物可增加蛋白質的選擇，如魚肉、蛋、豆類，以供給身體組織補修，且維持理想體重與良好的營養狀況。

(三)適量的脂肪可滿足充分的營養需要，以及減緩胃排空的時間。

(四)應以少量多餐的方式進食，以減輕症狀。

(五)供應型態以溫度適中、固態而乾燥的食物為主，液體食物須於飯後30~60分後或兩餐間才可食用。

(六)飯前飯後均須休息，並以斜躺方式進食，在吃完1小時內躺下，有助於症狀減輕。

(七)忌食含酒精飲料、太冷、太熱、刺激性或調味太濃的食物。如非必要，儘量少喝咖啡、茶或含咖啡因的刺激性飲料。



罹患缺鐵性貧血者，可多食用深綠色蔬菜。(林高展 攝)